



特定非営利活動法人
日本健康事業促進協会
— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.5- No.3 / 2009年7月

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —
東京都中央区日本橋室町 1-8-7
www.jhpps.org

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000円 年会費：100,000円

【機関誌】年4回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

【その他】

* 会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を、2週間程早くご覧頂けます。

* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

この度、規約の変更を行いました。

個人会員様につきましては、会費を頂かない事と致します（寄付はありがたく拝受致します）。団体・法人会員様につきましては、協会活動に対するご支援として、会費を頂戴致します。

個人会員様には、年度替わりの際に、会報の送付等の可否につきましてご連絡をさせていただきます。何卒宜しくご了承下さい。
(事務局)

食中毒の季節です



■食中毒の種類

そもそも食中毒とは、食中毒菌や食中毒菌の出す毒素に汚染された食品を食べることで起こる中毒症状のこと。

日本での発生が多いのは微生物による「細菌性食中毒」で、細菌は高温多湿を好むため、梅雨期から9月にかけてはもっとも食中毒の発生が増える時期です。

かつて、細菌性食中毒のなかでは魚介類を感染源とする腸炎ピブリオ食中毒が圧倒的に多かったものの、最近ではサルモネラやカンピロバクターによるものが目立っています。これらの菌は家畜の腸の中などに存在する菌で、発生を制御することは困難です。

また、一時期流行したO-157やノロウイルスも、依然として多くなっています。

■地域レベルでの食中毒が起こる原因

昨今、周りを見渡してみると、公共機関やデパートなどの衛生環境が向上しているのは明らかです。

それでも全国の保健所に届けられる食中毒は年間約2000件、患者数は約2万～3万人とほぼ毎年変わらず。

食中毒が減らないのは、食品の大量生産と流通規模の拡大と深い関わりがあります。ごく一部の家畜が病原菌を保有していたとしても、あっという間に世界中に拡散してしまうからです。

旅行者によって新型インフルエンザが流行したのと同じです。

食糧の多くを海外からの輸入に頼っている日本では、食品といっしょに、海外の食中毒菌が輸入されるケースも珍らしくないそうです。

さらに、調理済み食品の普及で、いつでもどこでも食事ができるため、手洗いの習慣に対する意識が薄れてきたことも原因の一つとされています。

■細菌発育の3条件

(1) 栄養

人間にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源。調理器具類では、食品の残しや汚れが細菌にとって栄養源となります。

(2) 水分

細菌は、食品中の水分を利用して増殖します。水分含量50%以下では発育しにくく、20%以下では発育できません。

(3) 温度

ほとんどの細菌は10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

■食中毒予防の三原則「つけない」「増やさない」「殺す」

食中毒菌は、水や土、動物など私たちのすぐ身の周りに存在しています。しかも、繁殖しても匂いや味には影響しないので、その食品が安全かどうかを判断するのはかなり困難です。

ただし、食中毒菌の多くは病原性が弱いため、食べてしまっても少量ならば、胃液などの体に備わっている抵抗力が菌を殺してくれます。

食中毒を予防するためには、細菌を「つけない」「増やさない」「殺す」の3原則を守ることが大切です。そのポイントは――

(1) 手洗いの徹底

食品衛生は『手洗いに始まり、手洗いに終わる』と言われます。手洗いには細心の注意を払いたいところです。

とくに帰宅後は石鹸をよく泡立てて、両手の指の間までしっかり洗うようにしてください。

(2) 正しい保存で菌を増やさない

食品は表示どおりに冷蔵庫で保存を。ただし冷蔵庫の詰め込みすぎは禁物。容量の70%以内に抑えるのがポイントです。

(3) 買い物は信頼できる店で

品質表示ラベルだけでなく、冷凍食品に霜がついていないか、要冷蔵と表記された商品が常温の棚に置かれていないかなど、食品がきちんと管理されているかをチェック。

(4) しっかりした下準備

調理時は、汚染された食品に触れた手で他の食品に触るだけで二次感染につながることもあります。

布巾や食器はこまめに除菌をして清潔に保ち、まな板や包丁は食材ごとに使い分けたり、その都度洗うことも大切です。

(5) 加熱調理の基本

基本は食品の中央部の温度が75℃の状態です。1分以上の

加熱。また、卵は調理の直前に割り、揚げ物は中まで火が通るように低めの温度からじっくり揚げる事。

(6) 残り物の正しい保存法

料理の残り物は小分けして冷蔵庫で保存。容器に入れ直すときは、新しい箸やスプーンを使い、容器に入れた後、しっかり空気を抜く。再加熱は75℃以上が目安です。

(7) 料理は長時間室温に放置しない

食卓に出したものは長くても2時間以上室温に放置せず、冷めたらすぐに冷蔵庫に入れましょう。

(8) 食器は下洗いを

汚れた食器類を洗い桶に浸したままにすると細菌が繁殖することがあります。まず予備洗いで表面の汚れを落としてから洗剤液につけると、きれいに落ちます。

*食中毒って、意外と身近な事故なんです。**油断大敵!!**

実は「冷え」のひどくなる夏

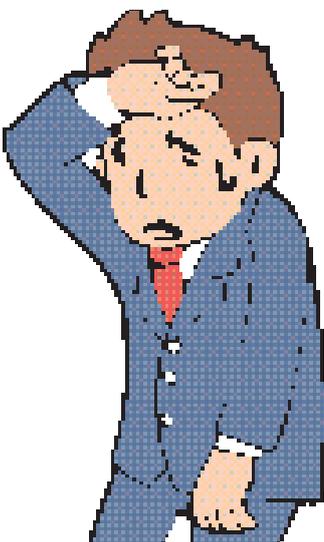
●暑い夏と冷えは無縁のようですが、実は夏に冷えている人が多いんです

夏は、エアコンの普及で室内外の温度差が激しくなるので、体がついていけなくなります。

まず、自律神経がバランスを崩して、毛細血管のサイズ調整できなくなります。そうすると、血液が足先まで運ばれないので冷えを感じます。

特に仕事で外出する機会が多いなど、一日のうちに、暑い→涼しいを繰り返している人は、身体の芯の冷えを起こしやすいので要注意です。

さらに冷たいものの摂り過ぎや、暑さ、温度差のストレスによって胃腸の働きが落ちて来ます。食欲がなくなって簡単な食事で済ませるようになると、栄養のバランスが崩れて、さらに冷えや疲れが悪化します。



また、汗をかいて→水分を摂り過ぎて…で、体の塩分が不足します。塩分不足は体温を低下させます。ですから冷えがひどくなりますし、疲れやダルさを感じやすくなります。

さらに、暑くて寝苦しい夜が続いて睡眠不足になると、疲労はピークに達してしまいます。

こうした色々な理由が

重なって悪循環に陥って、冷えと疲れを起こして、ついには夏バテです。

●夏の冷えと疲れを予防するにはどうしたらいいの？

夏の冷えと疲れを予防するには、**まずはエアコンの調整**ですね。室外と室内の温度差は5℃以内が理想的と言われています。最低でも25℃以上にしたいところです。

さらに、外から帰ったら、**しっかり汗を拭き取る**ことも大事。

そして汗で出た分の**水分を補給**します。冷え過ぎたものや甘いもの、スポーツドリンク、栄養ドリンクは駄目ですよ。

梅干しを入れた番茶や麦茶、あるいは冷やしてあっても身体に入ると温める「**生姜紅茶**」が良いですね。但し、喉が



渇いたからと云って一気飲みはいけません。1回に150～200ccほどを、ゆっくり飲むのが効果的です。

因みに、「喉が渇いたな」と思った時は、すでに脱水症を起こしているのと同じ。できるだけ先回りして、早め早めに補給して下さい。

寝るときは、**頭寒足熱**で**アイスノン**を使うのも良いで

すね。但し、頭寒足熱ですからね。体は冷やさないように。

温熱電位治療器を使っている場合は、「温熱」設定を「弱～1」にすると、暑さを感じずに身体の芯の血行を良くします。「電位」は自律神経のバランスを安定させますから、様々なストレス対策になります。

●暑い夏を元気に過ごすには、どのようなものを食べる といいのか

夏は前述したような理由が重なって胃腸の働きが落ちて食欲も無くなるので、食事を飲み物や麺類で簡単に済ませることが多くなってきます。ようは偏食ですから栄養バランスが乱れて、さらに疲れや冷えが悪化します。

それと同時に、汗をかくことでビタミン類やミネラル類が普段より消費されて、どうしても不足しがちになります。さらにこれも前述しましたが、水分を必要以上に摂り過ぎると、塩分が不足してさらにダルさを感じるようになります。

こうなるともう悪循環です。

悪循環を断ち切るためには、「冷たいものを摂り過ぎない」「栄養バランスに注意する」ことが大切です。で、実は冷えと夏バテ予防にお薦めなのが「味噌汁」なんです。

ご存知の通り、味噌の原料は大豆です。大豆は畑の肉といわれるぐらいタンパク質が豊富です。コレステロールを下げる働きもあります。アンチエイジングに有効な成分も多数含まれています。さらに、冷え性や貧血を予防する効果もあります。

この大豆を味噌にすると、麹の作用でタンパク質が吸収、消化されやすくなるので、夏の疲れた胃腸にはBESTです。

さらに、味噌汁に含まれる塩分で水分の摂り過ぎで不足した塩分を補給できますし、野菜や海草などの具を入れることで不足しがちなビタミンやミネラルを補うこともできます。ですから、味噌汁の具は普段不足しがちな野菜をたくさん入れましょう。例えば、

■野菜（かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎなど）

冷えがひどい人にお薦めなのが、体を温める効果がある根菜類。野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維が豊富です。

また、新陳代謝を活発にし、保温効果もよく、風邪・腹痛・下痢をはじめ、冷え性や夜尿症にまで効きめがあって、その辛味の成分は胃液の分泌を促して消化促進・食欲増進など健胃に役立つ「生姜」もGOOD。

疲労回復効果のあるニンニクをスライスして少し入れてもおいしいですね。



■海藻類（ワカメ・のり・昆布など）

海藻類には、食物繊維やカルシウム、マグネシウムと云ったミネラルやビタミンや豊富に含まれています。便秘の解消や血糖値の上昇を抑えたり、内臓脂肪を減少させる働きもあります。

■きのこ類（えのき・しめじ・しいたけなど）

低カロリーで知られたきのこ。ビタミンや食物繊維も豊富です。コレステロールを下げる働きもあります。

+■豚肉

ストレスで不足してしまうタンパク質の補給に。特にビタミンB群が豊富で、疲労回復効果があります。

こんな暑い日に、熱い味噌汁なんか飲めないよ……なんて言わずに、積極的に味噌汁や豚汁を飲んで下さい。

また、温熱電位治療器の「温熱 & 電位治療」は血行を良くして、さらに内蔵機能も元気にしますから、風邪の予防、疲労回復、夏バテ予防に最適です。

この秋口から、新型インフルエンザのパンデミック（世界的大流行）が起きると云われています。

食中毒で体調を狂わせたり、冷えて体温が下がって免疫力が落ちていたり、あるいは夏バテで体力が落ちていると、インフルエンザに抵抗できなくなってしまいます。

日本の、春から初夏にかけての新型インフルエンザ感染者に、低体温や、ジャンクフードに慣れた若者が多かったことから見ても、栄養バランスと体温がインフルエンザ対策に重要だと、よく分ります。

この夏を十分な体力で乗り越えて、秋口に備えてください。